

研修名 保育内容研修 8 (健康)

平成 28 年度 9 月 6 日 (火) 13:30~16:00

講演 「京都府の子どもの抱える健康上の課題と対策」

講師 前橋 明氏



## 1) ①平成 27 年度 12 月実施 健康生活調査とりまとめ

- ・生活活動の時間・内容及び人数 (男児・女児)
- ・身長体重平均・カウプ指数別人数割合・就寝時刻・睡眠時間・起床時間  
就寝時刻の人数割合・睡眠時間の人数割合・起床時刻の人数割合・睡眠の状態・起床の仕方・起床時の機嫌・朝食前の活動状況・朝食前の活動  
朝食時刻の人数割合・朝食摂取状況・朝食時のテレビ視聴・朝食を一緒に食べる人の有無・朝食を食べる場所・朝食を一緒に食べる人・排便時時間帯  
排便状況・朝、登園のため家を出る時刻・朝の疲労症状有訴率・主な通園方法・あそび時間・園での保育時間を除く・外遊び時間・テレビ、ビデオ視聴  
時間・帰宅後の遊び・遊ぶ場所：屋内屋外・主なあそび場・習い事の数  
習い事の内容・夕食前のおやつ摂取状況・夕食時刻・食事で気にかかる事  
就寝前のおやつ摂取状況・夜 10 時以降の活動

## 2) 健康を支える 3 つの土台

- ①睡眠 休養
- ②あそび 運動
- ③食事 栄養

### ① 睡眠について

- ・自立起床ができていないか…脳は起きてから 2 時間のウォーミングアップがある。幼児は 10 時間以上眠れるよう逆算していくと 21 時就寝 7 時起床のリズムが望ましい。
- ・睡眠時間が短くなる子の特徴…起きるのは同じ時間だが寝るのが遅い。集中できない。じっつとしていられない。歩きまわる。イライラする。集団活動ができない。
- ・「ねなさい」よりも眠れる体づくりをする。光・音の大切さ。
- ・たくさん学ぶと見あう十分な睡眠が必要。
- ・睡眠は疲労回復や大脳の情報処理能力をする。
- ・

## ② あそびについて

- ・テレビ・ビデオの視聴時間が多くなってきている。何が問題かというとは平面画面には慣れ横の動きにはついて行けるが、前斜め、奥行きが分からなくなる。…空間の中で育つ空間認知能力を高めるためにはトンネルあそび、ジャングルジムなどが有効な遊具としてあげられる。
- ・外遊び・運動はレク効果のあるものとトレーニング効果のあるものをする事。(疲労感も大切) …体力向上・体力づくり
- ・公園での安全な遊び方…親の意識が危険を避ける (服装・遊具の使い方)
- ・公園で遊べるマップ製作…教育的意義

## ③ 食事について

- ・食欲…朝ご飯を食べているか？食の結果は排便の状況でわかる。排便が昼食後になってきている。朝うんちが少なくなってきたのは朝のゆとりがない。朝さんぽや体を動かし腸のぜん動運動を促す事が大切。
- ・テレビを見ながら食べる。習慣になっている子が多く、～をしながらで集中できない。
- ・朝食後トイレに行く事が大切。繰り返しているうちに排便習慣が出来る。

## ④ 国家的な危機

- ・社会的に何がいいのか悪いのかわからなくなっている。

## ⑤ 子どもの健全育成でねらうもの

- ・子どもを対象に各種の遊びや活動指導を通して、人間形成を図る。  
(身体的・社会的・知的・精神的・情緒的)

## 感想

生活調査のとりまとめをみながらの前半と、後半の「食べて、動いて、よく寝よう！」運動の講演を聞きました。人として一生の生活リズムや身体的、肉体的な基礎にかかわってくる一番大切なことは、乳幼児期にきちんと親と一緒に習慣づけていかななくてはと改めて感じました。パンフレットなども利用して保育士として保護者にも伝えていけたらと思いました。貴重な講演をありがとうございました。



記録 みずほ保育園 高橋 康子